

Menú Sin gluten ni lactosa

IN SITU LEON

Marzo 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Garbanzos estofados	Crema de brócoli	Alubias pintas con arroz	Pasta sin gluten con tomate	Crema de verduras
Hamburguesa a la plancha	Jamonicitos de pollo al horno	Abadejo en salsa de puerros	Tortilla francesa	Filete de merluza a la plancha
Ensalada variada	Ensalada variada	Ensalada variada	-	Mahonesa
Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Yogur de soja y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten
09	10	11	12	13
Arroz con salsa de tomate	Alubias pintas con verduras	Crema de zanahoria	Patatas a la riojana	Sopa de cocido con fideos sin gluten
Tortilla de patata y cebolla	Chuleta de sajonia a la plancha	Pechuga de pollo al horno	Merluza en salsa verde	Cocido completo
Ensalada variada	Ensalada variada	Ensalada de lechuga	Lechuga y tomate	-
Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Yogur de soja y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten
16	17	18	19	20
Crema de calabaza	Garbanzos con verduras	Sopa de pasta sin gluten	Alubias blancas estofadas	Pasta sin gluten a la boloñesa
Magra a la plancha	Salmón al horno con eneldo	Jamonicitos de pollo al horno	Tortilla francesa	Merluza a la romana sin gluten
Lechuga y maíz	Ensalada variada	Ensalada variada	Ensalada variada	Ensalada de lechuga
Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Yogur de soja y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten
23	24	25	26	27
Patatas con verduras	Arroz con salsa de tomate	Coliflor en salsa paprika	Sopa de cocido con fideos sin gluten	
Tortilla francesa	Abadejo a la marinera	Salchichas frankfurt	Cocido completo	
Ensalada variada	Ensalada variada	Puré de patata	-	
Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Yogur de soja y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	
30	31	01	02	03

la ruta saludable

Nuestro viaje de aprendizaje diario hacia una vida más saludable, inclusiva y sostenible

01 Salud

¡Comer bien hoy, crecer fuerte mañana!
Aprendemos hábitos saludables para toda la vida.

03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.

02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

04 Juego

¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin gluten ni lactosa

Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato														
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Sin gluten ni lacto	Semana 1	Lunes	Primero	Garbanzos estofados														
			Segundo	Hamburguesa a la plancha														14
			Guarnición	Ensalada variada														14
		Martes	Primero	Crema de brócoli														
			Segundo	Jamonicitos de pollo al horno														
			Guarnición	Ensalada variada														14
		Miércoles	Primero	Alubias pintas con arroz														
			Segundo	Abadejo en salsa de puerros				4										
			Guarnición	Ensalada variada														14
		Jueves	Primero	Pasta sin gluten con tomate									9					
			Segundo	Tortilla francesa			5											
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Crema de verduras														14
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4										
			Guarnición	Mahonesa			5						9					
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			5											
			Guarnición	Ensalada variada														14
		Martes	Primero	Alubias pintas con verduras														14
			Segundo	Chuleta de sajonia a la plancha														14
			Guarnición	Ensalada variada														14
		Miércoles	Primero	Crema de zanahoria														
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Jueves	Primero	Patatas a la riojana									9					14
			Segundo	Merluza en salsa verde				4										
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
		Viernes	Primero	Sopa de cocido con fideos sin gluten									9					
			Segundo	Cocido completo									9					14
			Guarnición	-														
	Semana 3	Lunes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Magra a la plancha														
			Guarnición	Lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Garbanzos con verduras														14
			Segundo	Salmón al horno con eneldo				4										
			Guarnición	Ensalada variada														14
		Miércoles	Primero	Sopa de pasta sin gluten									9			12		14
			Segundo	Jamonicitos de pollo al horno														
			Guarnición	Ensalada variada														14
		Jueves	Primero	Alubias blancas estofadas														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada variada														14
		Viernes	Primero	Pasta sin gluten a la boloñesa									9		11			14
			Segundo	Merluza a la romana sin gluten			3	4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Patatas con verduras														14
			Segundo	Tortilla francesa			5											
			Guarnición	Ensalada variada														14
		Martes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Abadejo a la marinera				4	5	6								14
			Guarnición	Ensalada variada														14
		Miércoles	Primero	Coliflor en salsa paprika														
			Segundo	Salchichas frankfurt									9					14
			Guarnición	Puré de patata									9					14
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos sin gluten									9					
			Segundo	Cocido completo									9					14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
	Semana 5	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Segundo	-														

Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Queso: leche; Pan sin gluten: no contiene alérgenos. Yogur de soja: soja.

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin gluten ni lactosa

Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SURTOS
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

Menú Sin gluten

IN SITU LEON

Marzo 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Garbanzos estofados	Crema de brócoli	Alubias pintas con arroz	Pasta sin gluten con tomate	Crema de verduras
Hamburguesa a la plancha	Jamonicitos de pollo al horno	Abadejo en salsa de puerros	Tortilla francesa	Filete de merluza a la plancha
Ensalada variada	Ensalada variada	Ensalada variada	-	Mahonesa
Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Yogur sabor y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten
09	10	11	12	13
Arroz con salsa de tomate	Alubias pintas con verduras	Crema de zanahoria	Patatas a la riojana	Sopa de cocido con fideos sin gluten
Tortilla de patata y cebolla	Chuleta de sajonia a la plancha	Pechuga de pollo al horno	Merluza en salsa verde	Cocido completo
Ensalada variada	Ensalada variada	Ensalada de lechuga	Lechuga y tomate	-
Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Yogur sabor y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten
16	17	18	19	20
Crema de calabaza	Garbanzos con verduras	Sopa de pasta sin gluten	Alubias blancas estofadas	Pasta sin gluten a la boloñesa
Magra a la plancha	Salmón al horno con eneldo	Jamonicitos de pollo al horno	Tortilla francesa	Merluza a la romana sin gluten
Lechuga y maíz	Ensalada variada	Ensalada variada	Ensalada variada	Ensalada de lechuga
Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Yogur sabor y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten
23	24	25	26	27
Patatas con verduras	Arroz con salsa de tomate	Coliflor en salsa paprika	Sopa de cocido con fideos sin gluten	
Tortilla francesa	Abadejo a la marinera	Salchichas frankfurt	Cocido completo	
Ensalada variada	Ensalada variada	Puré de patata	-	
Fruta fresca y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	Yogur sabor y pan sin gluten	Fruta fresca y pan sin gluten	
30	31	01	02	03

la ruta saludable

Nuestro viaje de aprendizaje diario hacia una vida más saludable, inclusiva y sostenible

01 Salud

¡Comer bien hoy, crecer fuerte mañana!
Aprendemos hábitos saludables para toda la vida.

03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.

02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

04 Juego

¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin gluten

Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato														
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUZES	SULFITOS
Sin gluten	Semana 1	Lunes	Primero	Garbanzos estofados														
			Segundo	Hamburguesa a la plancha														14
			Guarnición	Ensalada variada														14
		Martes	Primero	Crema de brócoli														
			Segundo	Jamonicitos de pollo al horno														
			Guarnición	Ensalada variada														14
		Miércoles	Primero	Alubias pintas con arroz														
			Segundo	Abadejo en salsa de puerros				4										
			Guarnición	Ensalada variada														14
		Jueves	Primero	Pasta sin gluten con tomate									9					
			Segundo	Tortilla francesa			5											
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Crema de verduras														14
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4										
			Guarnición	Mahonesa			5						9					
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			5											
			Guarnición	Ensalada variada														14
		Martes	Primero	Alubias pintas con verduras														14
			Segundo	Chuleta de sajonia a la plancha														14
			Guarnición	Ensalada variada														14
		Miércoles	Primero	Crema de zanahoria														
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Jueves	Primero	Patatas a la riojana									9					14
			Segundo	Merluza en salsa verde				4										
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
		Viernes	Primero	Sopa de cocido con fideos sin gluten									9					
			Segundo	Cocido completo									9					14
			Guarnición	-														
	Semana 3	Lunes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Magra a la plancha														
			Guarnición	Lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Garbanzos con verduras														14
			Segundo	Salmón al horno con eneldo				4										
			Guarnición	Ensalada variada														14
		Miércoles	Primero	Sopa de pasta sin gluten									9			12		14
			Segundo	Jamonicitos de pollo al horno														
			Guarnición	Ensalada variada														14
		Jueves	Primero	Alubias blancas estofadas														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada variada														14
		Viernes	Primero	Pasta sin gluten a la boloñesa									9		11			14
			Segundo	Merluza a la romana sin gluten			3	4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Patatas con verduras														14
			Segundo	Tortilla francesa			5											
			Guarnición	Ensalada variada														14
		Martes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Abadejo a la marinera				4	5	6								14
			Guarnición	Ensalada variada														14
		Miércoles	Primero	Coliflor en salsa paprika														
			Segundo	Salchichas frankfurt									9					14
			Guarnición	Puré de patata									9					14
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos sin gluten									9					
			Segundo	Cocido completo									9					14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
	Semana 5	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														

Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Queso: leche; Pan sin gluten: no contiene alérgenos. Yogur de soja: soja.

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin gluten

Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SURTOS
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

Menú Sin huevo (pasta sin trazas de huevo)

IN SITU LEON

Marzo 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Lentejas a la hortelana	Crema de brócoli	Alubias pintas con arroz	Espaguetis con tomate	Crema de verduras
Hamburguesa a la plancha	Jamonicitos de pollo al horno	Abadejo en salsa de puerros	Pechuga de pollo al horno	Filete de merluza a la plancha
Ensalada variada	Ensalada variada	Ensalada variada	-	Ensalada de lechuga
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan
09	10	11	12	13
Arroz con salsa de tomate	Lentejas a la hortelana	Crema de zanahoria	Patatas a la riojana	Sopa de cocido con fideos
Filete de pollo al horno	Chuleta de sajonia a la plancha	Pechuga de pollo al horno	Merluza en salsa verde	Cocido completo
Ensalada variada	Ensalada variada	Ensalada de lechuga	Lechuga y tomate	-
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan
16	17	18	19	20
Crema de calabaza	Garbanzos con verduras	Sopa de letras	Alubias blancas estofadas	Macarrones boloñesa
Magra a la plancha	Salmón al horno con eneldo	Jamonicitos de pollo al horno	Pechuga de pollo al horno	Filete de merluza a la plancha
Lechuga y maíz	Ensalada variada	Ensalada variada	Ensalada variada	Ensalada de lechuga
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan
23	24	25	26	27
Lentejas a la hortelana	Arroz con salsa de tomate	Coliflor en salsa paprika	Sopa de cocido con fideos	
Filete de pollo al horno	Abadejo a la marinera	Salchichas frankfurt	Cocido completo	
Ensalada variada	Ensalada variada	Puré de patata	-	
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan	Fruta fresca y pan	
30	31	01	02	03



la ruta saludable

Nuestro viaje de aprendizaje diario hacia una vida más saludable, inclusiva y sostenible

01 Salud

¡Comer bien hoy, crecer fuerte mañana!
Aprendemos hábitos saludables para toda la vida.

03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.

02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

04 Juego

¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin huevo (pasta sin trazas de huevo)

Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	Alérgenos													
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Sin huevo (pasta si	Semana 1	Lunes	Primero	Lentejas a la hortelana	1													
			Segundo	Hamburguesa a la plancha														14
			Guarnición	Ensalada variada														14
		Martes	Primero	Crema de brócoli														
			Segundo	Jamonicitos de pollo al horno														
			Guarnición	Ensalada variada														14
		Miércoles	Primero	Alubias pintas con arroz														
			Segundo	Abadejo en salsa de puerros				4										
			Guarnición	Ensalada variada														14
		Jueves	Primero	Espaguetis con tomate	1								9		11			
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Crema de verduras														14
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Filete de pollo al horno														
			Guarnición	Ensalada variada														14
		Martes	Primero	Lentejas a la hortelana	1													
			Segundo	Chuleta de sajonia a la plancha														14
			Guarnición	Ensalada variada														14
		Miércoles	Primero	Crema de zanahoria														
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Jueves	Primero	Patatas a la riojana									9					14
			Segundo	Merluza en salsa verde				4										
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
	Semana 3	Viernes	Primero	Sopa de cocido con fideos	1								9		11			
			Segundo	Cocido completo								9						14
			Guarnición	-														
		Lunes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Magra a la plancha														
			Guarnición	Lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Garbanzos con verduras														14
			Segundo	Salmón al horno con eneldo				4										
			Guarnición	Ensalada variada														14
		Miércoles	Primero	Sopa de letras	1	2							9		11	12		
			Segundo	Jamonicitos de pollo al horno														
			Guarnición	Ensalada variada														14
	Semana 4	Jueves	Primero	Alubias blancas estofadas														
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														
			Guarnición	Ensalada variada														14
		Viernes	Primero	Macarrones boloñesa	1								9		11			14
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Lunes	Primero	Lentejas a la hortelana	1													
			Segundo	Filete de pollo al horno														
			Guarnición	Ensalada variada														14
		Martes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Abadejo a la marinera				4	5	6								14
			Guarnición	Ensalada variada														14
	Semana 5	Miércoles	Primero	Coliflor en salsa paprika														
			Segundo	Salchichas frankfurt									9					14
			Guarnición	Puré de patata									9					14
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos	1								9		11			
			Segundo	Cocido completo								9						14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
	Semana 6	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
	Semana 7	Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Queso: leche; Pan sin gluten: no contiene alérgenos. Yogur de soja: soja.

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin huevo (pasta sin trazas de huevo)

Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SURTOS
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

Menú Sin lactosa

IN SITU LEON

Marzo 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Lentejas a la hortelana	Crema de brócoli	Alubias pintas con arroz	Espaguetis con tomate	Crema de verduras
Hamburguesa a la plancha	Jamonicitos de pollo al horno	Abadejo en salsa de puerros	Tortilla francesa	Filete de merluza a la plancha
Ensalada variada	Ensalada variada	Ensalada variada	-	Mahonesa
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur de soja y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan
09	10	11	12	13
Arroz con salsa de tomate	Lentejas a la hortelana	Crema de zanahoria	Patatas a la riojana	Sopa de cocido con fideos
Tortilla de patata y cebolla	Chuleta de sajonia a la plancha	Pechuga de pollo al horno	Merluza en salsa verde	Cocido completo
Ensalada variada	Ensalada variada	Ensalada de lechuga	Lechuga y tomate	-
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur de soja y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan
16	17	18	19	20
Crema de calabaza	Garbanzos con verduras	Sopa de letras	Alubias blancas estofadas	Macarrones boloñesa
Magra a la plancha	Salmón al horno con eneldo	Jamonicitos de pollo al horno	Tortilla francesa	Filete de merluza a la romana
Lechuga y maíz	Ensalada variada	Ensalada variada	Ensalada variada	Ensalada de lechuga
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur de soja y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan
23	24	25	26	27
Lentejas a la hortelana	Arroz con salsa de tomate	Coliflor en salsa paprika	Sopa de cocido con fideos	
Tortilla francesa	Abadejo a la marinera	Salchichas frankfurt	Cocido completo	
Ensalada variada	Ensalada variada	Puré de patata	-	
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur de soja y pan	Fruta fresca y pan	
30	31	01	02	03

la ruta saludable

Nuestro viaje de aprendizaje diario hacia una vida más saludable, inclusiva y sostenible

01 Salud

¡Comer bien hoy, crecer fuerte mañana!
Aprendemos hábitos saludables para toda la vida.

03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.

02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

04 Juego

¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin lactosa

Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	Alérgenos													
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Sin lactosa	Semana 1	Lunes	Primero	Lentejas a la hortelana	1													
			Segundo	Hamburguesa a la plancha														14
			Guarnición	Ensalada variada														14
		Martes	Primero	Crema de brócoli														
			Segundo	Jamonicitos de pollo al horno														
			Guarnición	Ensalada variada														14
		Miércoles	Primero	Alubias pintas con arroz														
			Segundo	Abadejo en salsa de puerros				4										
			Guarnición	Ensalada variada														14
		Jueves	Primero	Espaguetis con tomate	1								9		11			
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Crema de verduras														14
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4										
			Guarnición	Mahonesa			3						9					
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			3											
			Guarnición	Ensalada variada														14
		Martes	Primero	Lentejas a la hortelana	1													
			Segundo	Chuleta de sajonia a la plancha														14
			Guarnición	Ensalada variada														14
		Miércoles	Primero	Crema de zanahoria														
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Jueves	Primero	Patatas a la riojana									9					14
			Segundo	Merluza en salsa verde				4										
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
	Semana 3	Viernes	Primero	Sopa de cocido con fideos	1								9		11			
			Segundo	Cocido completo									9					14
			Guarnición	-														
		Lunes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Magra a la plancha														
			Guarnición	Lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Garbanzos con verduras														14
			Segundo	Salmón al horno con eneldo				4										
			Guarnición	Ensalada variada														14
		Miércoles	Primero	Sopa de letras	1		3						9		11	12		
			Segundo	Jamonicitos de pollo al horno														
			Guarnición	Ensalada variada														14
	Semana 4	Jueves	Primero	Alubias blancas estofadas														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada variada														14
		Viernes	Primero	Macarrones boloñesa	1								9		11			14
			Segundo	Filete de merluza a la romana	1		3	4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Lunes	Primero	Lentejas a la hortelana	1													
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada variada														14
		Martes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Abadejo a la marinera				4	5	6								14
			Guarnición	Ensalada variada														14
	Semana 5	Miércoles	Primero	Coliflor en salsa paprika														
			Segundo	Salchichas frankfurt									9					14
			Guarnición	Puré de patata									9					14
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos	1								9		11			
			Segundo	Cocido completo									9					14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
	Semana 6	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
	Semana 7	Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Queso: leche; Pan sin gluten: no contiene alérgenos. Yogur de soja: soja.

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin lactosa

Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SURTOS
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

Menú Sin pescado

IN SITU LEON

Marzo 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Lentejas a la hortelana	Crema de brócoli	Alubias pintas con arroz	Espaguetis con tomate	Crema de verduras
Hamburguesa a la plancha	Jamoncitos de pollo al horno	Magro de cerdo con tomate	Tortilla de jamón york	Pechuga de pollo al horno
Ensalada variada	Ensalada variada	Ensalada variada	-	Mahonesa
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan
09	10	11	12	13
Arroz con salsa de tomate	Lentejas a la hortelana	Crema de zanahoria	Patatas a la riojana	Sopa de cocido con fideos
Tortilla de patata y cebolla	Chuleta de sajonia a la plancha	Pechuga de pollo al horno	Tortilla francesa	Cocido completo
Ensalada variada	Ensalada variada	Ensalada de lechuga	Lechuga y tomate	-
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan
16	17	18	19	20
Crema de calabaza	Garbanzos con verduras	Sopa de letras	Alubias blancas estofadas	Macarrones boloñesa
Magra a la plancha	Revuelto de huevo	Pollo asado con salsa barbacoa	Tortilla de jamón york	Pechuga de pollo al horno
Lechuga y maíz	Ensalada variada	Ensalada variada	Ensalada variada	Ensalada de lechuga
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan
23	24	25	26	27
Lentejas a la hortelana	Arroz con salsa de tomate y york	Coliflor en salsa paprika	Sopa de cocido con fideos	
Tortilla francesa	Jamoncitos de pollo al horno	Salchichas frankfurt	Cocido completo	
Ensalada variada	Ensalada variada	Puré de patata	-	
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur sabor y pan	Fruta fresca y pan	
30	31	01	02	03



la ruta saludable

Nuestro viaje de aprendizaje diario hacia una vida más saludable, inclusiva y sostenible

01 Salud

¡Comer bien hoy, crecer fuerte mañana!
Aprendemos hábitos saludables para toda la vida.

03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.

02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

04 Juego

¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



carne



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



carne



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin pescado

Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	Alérgenos													
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Sin pescado	Semana 1	Lunes	Primero	Lentejas a la hortelana	1													
			Segundo	Hamburguesa a la plancha														14
			Guarnición	Ensalada variada														14
		Martes	Primero	Crema de brócoli														
			Segundo	Jamonicitos de pollo al horno														
			Guarnición	Ensalada variada														14
		Miércoles	Primero	Alubias pintas con arroz														
			Segundo	Magro de cerdo con tomate														
			Guarnición	Ensalada variada														14
		Jueves	Primero	Espaguetis con tomate	1								9		11			
			Segundo	Tortilla de jamón york	1	2	5						9					14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Crema de verduras														14
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														
			Guarnición	Mahonesa			5						9					
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			5											
			Guarnición	Ensalada variada														14
		Martes	Primero	Lentejas a la hortelana	1													
			Segundo	Chuleta de sajonia a la plancha														14
			Guarnición	Ensalada variada														14
		Miércoles	Primero	Crema de zanahoria														
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Jueves	Primero	Patatas a la riojana									9					14
			Segundo	Tortilla francesa			5											
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
		Viernes	Primero	Sopa de cocido con fideos	1								9		11			
			Segundo	Cocido completo									9					14
			Guarnición	-														
	Semana 3	Lunes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Magra a la plancha														
			Guarnición	Lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Garbanzos con verduras														14
			Segundo	Revuelto de huevo			5											
			Guarnición	Ensalada variada														14
		Miércoles	Primero	Sopa de letras	1	2	5						9		11	12		
			Segundo	Pollo asado con salsa barbacoa	1	2	5						9		11	12		14
			Guarnición	Ensalada variada														14
		Jueves	Primero	Alubias blancas estofadas														
			Segundo	Tortilla de jamón york	1	2	5						9					14
			Guarnición	Ensalada variada														14
		Viernes	Primero	Macarrones boloñesa	1								9		11			14
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Lentejas a la hortelana	1													
			Segundo	Tortilla francesa			5											
			Guarnición	Ensalada variada														14
		Martes	Primero	Arroz con salsa de tomate y york	1	2	5						9					14
			Segundo	Jamonicitos de pollo al horno														
			Guarnición	Ensalada variada														14
		Miércoles	Primero	Coliflor en salsa paprika														
			Segundo	Salchichas frankfurt									9					14
			Guarnición	Puré de patata									9					14
		Jueves	Primero	Sopa de cocido con fideos	1								9		11			
			Segundo	Cocido completo									9					14
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
	Semana 5	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
	Jueves		Primero	-														
			Segundo	-														

Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Queso: leche; Pan sin gluten: no contiene alérgenos. Yogur de soja: soja.

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin pescado

Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

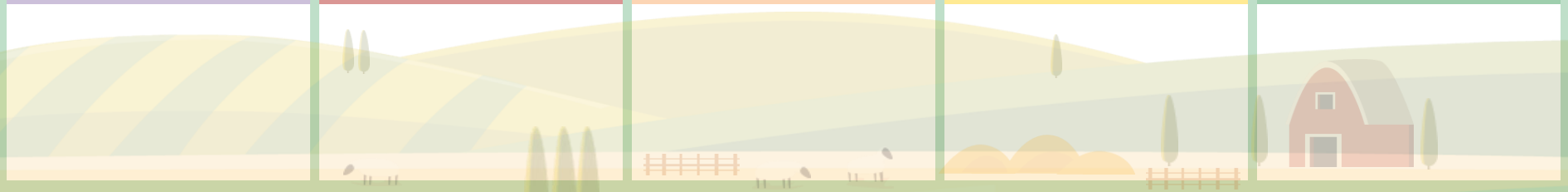
Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SURTOS
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

Menú Sin PLV

IN SITU LEON

Marzo 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	03	04	05	06
Lentejas a la hortelana	Crema de brócoli	Alubias pintas con arroz	Espaguetis con tomate	Crema de verduras
Cinta de lomo a la plancha	Jamonicitos de pollo al horno	Abadejo en salsa de puerros	Tortilla francesa	Filete de merluza a la plancha
Ensalada variada	Ensalada variada	Ensalada variada	-	Mahonesa
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur de soja y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan
09	10	11	12	13
Arroz con salsa de tomate	Lentejas a la hortelana	Crema de zanahoria	Patatas a la riojana	Sopa de ave con fideos
Tortilla de patata y cebolla	Chuleta de sajonia a la plancha	Pechuga de pollo al horno	Merluza en salsa verde	Cocido completo
Ensalada variada	Ensalada variada	Ensalada de lechuga	Lechuga y tomate	-
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur de soja y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan
16	17	18	19	20
Crema de calabaza	Garbanzos con verduras	Sopa de letras	Alubias blancas estofadas	Macarrones con tomate
Magra a la plancha	Salmón al horno con eneldo	Jamonicitos de pollo al horno	Tortilla francesa	Filete de merluza a la romana
Lechuga y maíz	Ensalada variada	Ensalada variada	Ensalada variada	Ensalada de lechuga
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur de soja y pan	Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan
23	24	25	26	27
Lentejas a la hortelana	Arroz con salsa de tomate	Coliflor en salsa paprika	Sopa de ave con fideos	
Tortilla francesa	Abadejo a la marinera	Salchichas frankfurt	Cocido completo	
Ensalada variada	Ensalada variada	Puré de patata	-	
Fruta fresca y pan	Fruta fresca y pan	Yogur de soja y pan	Fruta fresca y pan	
30	31	01	02	03



la ruta saludable

Nuestro viaje de aprendizaje diario hacia una vida más saludable, inclusiva y sostenible

01 Salud

¡Comer bien hoy, crecer fuerte mañana!
Aprendemos hábitos saludables para toda la vida.

03 Sostenibilidad

¡Nada se desperdicia! Aprendemos a reciclar y cuidar el planeta con cada bocado.

02 Convivencia

En la mesa, ¡somos un equipo! Aprendemos a convivir, respetar y celebrar la diversidad.

04 Juego

¡Aprender jugando es más divertido! El mediodía es nuestro momento para reír y descubrir juntos.

RECOMENDADOR DE CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole el primer plato fue...



Verdura



Pasta/Arroz



Legumbres



Para cenar puede ser...



Pasta/Arroz



Verdura



Verdura



Pasta/Arroz

SEGUNDOS PLATOS



Si en el cole el segundo plato fue...



Huevo



Pescado



Legumbres



carne



Para cenar puede ser...



carne



Pescado



Huevo



Verdura



Huevo



Pescado



Fruta



lácteo

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin PLV

Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	Alérgenos													
					GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SÉSAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SULFITOS
Sin PLV	Semana 1	Lunes	Primero	Lentejas a la hortelana	1													
			Segundo	Cinta de lomo a la plancha														
			Guarnición	Ensalada variada														14
		Martes	Primero	Crema de brócoli														
			Segundo	Jamonicitos de pollo al horno														
			Guarnición	Ensalada variada														14
		Miércoles	Primero	Alubias pintas con arroz														
			Segundo	Abadejo en salsa de puerros				4										
			Guarnición	Ensalada variada														14
		Jueves	Primero	Espaguetis con tomate	1								9		11			
			Segundo	Tortilla francesa			5											
			Guarnición	-														
		Viernes	Primero	Crema de verduras														14
			Segundo	Filete de merluza a la plancha				4										
			Guarnición	Mahonesa			5						9					
	Semana 2	Lunes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Tortilla de patata y cebolla			5											
			Guarnición	Ensalada variada														14
		Martes	Primero	Lentejas a la hortelana	1													
			Segundo	Chuleta de sajonia a la plancha														14
			Guarnición	Ensalada variada														14
		Miércoles	Primero	Crema de zanahoria														
			Segundo	Pechuga de pollo al horno														
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
		Jueves	Primero	Patatas a la riojana									9					14
			Segundo	Merluza en salsa verde				4										
			Guarnición	Lechuga y tomate														14
		Viernes	Primero	Sopa de ave con fideos	1								9		11	12		14
			Segundo	Cocido completo									9					14
			Guarnición	-														
	Semana 3	Lunes	Primero	Crema de calabaza														
			Segundo	Magra a la plancha														
			Guarnición	Lechuga y maíz														14
		Martes	Primero	Garbanzos con verduras														14
			Segundo	Salmón al horno con eneldo				4										
			Guarnición	Ensalada variada														14
		Miércoles	Primero	Sopa de letras	1		5						9		11	12		
			Segundo	Jamonicitos de pollo al horno														
			Guarnición	Ensalada variada														14
		Jueves	Primero	Alubias blancas estofadas														
			Segundo	Tortilla francesa			3											
			Guarnición	Ensalada variada														14
		Viernes	Primero	Macarrones con tomate	1								9		11			
			Segundo	Filete de merluza a la romana	1		5	4										
			Guarnición	Ensalada de lechuga														14
	Semana 4	Lunes	Primero	Lentejas a la hortelana	1													
			Segundo	Tortilla francesa			5											
			Guarnición	Ensalada variada														14
		Martes	Primero	Arroz con salsa de tomate														
			Segundo	Abadejo a la marinera				4	5	6								14
			Guarnición	Ensalada variada														14
		Miércoles	Primero	Coliflor en salsa paprika														
			Segundo	Salchichas frankfurt									9					14
			Guarnición	Puré de patata									9					14
		Jueves	Primero	Sopa de ave con fideos	1								9		11	12		14
			Segundo	Cocido completo									9					14
			Guarnición	-														
	Semana 5	Lunes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Martes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Miércoles	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														
		Jueves	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														

Pan blanco/integral: gluten; Fruta fresca: no contiene alérgenos; Queso: leche; Pan sin gluten: no contiene alérgenos. Yogur de soja: soja.

Listado de alérgenos por plato para el Menú Sin PLV

Los alérgenos han sido indicados antes de la compra de los ingredientes, pero podrían variar según cambios en proveedores, productos o disponibilidad. La información actualizada estará disponible cada día en el comedor.

Dieta	Semana	Día	Orden	Plato	GLUTEN	LECHE	HUEVO	PESCADO	MOLUSCOS	CRUSTÁCEOS	CACAHUETES	FRUTOS CÁSCARA	SOJA	SESAMO	MOSTAZA	APIO	ALTRAMUCES	SURTOS
		Viernes	Primero	-														
			Segundo	-														
			Guarnición	-														